

Regelmäßig wiederkehrende Termine

GOTTESDIENSTE

- SAMSTAG (WÖCHENTLICH)**
Eucharistie zum Sonntagsbeginn
Zeitpunkt: 18 Uhr **Ort:** Kirche
- SONNTAG (EINMAL IM MONAT)**
EmmausMesse
Zeitpunkt: 12 Uhr **Ort:** Kirche
Termine: 11.9./9.10./13.11./18.12./12.2./
12.3./9.4./14.5./25.6.
- MITTWOCH (WÖCHENTLICH)**
Eucharistie
Zeitpunkt: 18 Uhr **Ort:** Kirche

Im Juli und August, sowie in den Schulferien finden mittwochs keine Eucharistiefiern statt.

VERANSTALTUNGEN wöchentlich

- MONTAG**
Zen-Meditation mit Körperarbeit
Zeitpunkt: 18.30 Uhr *siehe Seite 24*
- DIENSTAG**
Yoga
Zeitpunkt: 18 Uhr *siehe Seite 40*
Kontemplatives Beten
Zeitpunkt: 19.30 Uhr *siehe Seite 19*
- DONNERSTAG**
Zen-Meditation
Zeitpunkt: 20 Uhr *siehe Seite 25*
- FREITAG**
Kontemplatives Beten
Zeitpunkt: 7 Uhr *siehe Seite 19*

VERANSTALTUNGEN monatlich

- MITTWOCH**
Tanz als Gebet
Zeitpunkt: 19.30 Uhr *siehe Seite 43*
Rhythmus – Atem – Bewegung
Zeitpunkt: 19.30 Uhr *siehe Seite 43*
MännerMittwoch
Zeitpunkt: 19 Uhr *siehe Seite 30*
- SAMSTAG**
Meditatives Singen
Zeitpunkt: 17 Uhr *siehe Seite 44*



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

Programm



September 2016 bis Juli 2017



Helmut Schlegel OFM



Kristina Wolf MMS



Ricarda Moufang



Andrea Maschke



Mary Joseph Pullattu MMS



Giovanna Caterina De Carlo



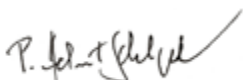
Otmar Niewiem

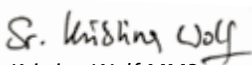
LIEBE MITMENSCHEN!

»Können wir schweigen und meditieren angesichts der weltweiten Fluchtbewegungen, der Spaltung in der Gesellschaft und der Ausbeutung unseres Planeten Erde?« – Solche Fragen werden immer wieder gestellt, und sie sind berechtigt. Genau besehen ist Meditation etwas ganz anderes als Rückzug in ein stressfreies Leben und Ausruhen auf einer religiösen Insel. Wer meditiert, flieht nicht. Wer meditiert, setzt sich der Welt aus, wie sie ist. In der Stille liegt eine starke Kraft. Die wirklichen Weltveränderer waren immer auch Meditierende. Denken Sie an Dietrich Bonhoeffer, Madeleine Delbr el, Dag Hammarskj old oder Ruth Pfau – um nur ein paar zu nennen. Am besten sehen wir es an Jesus selbst: Er, der den göttlichen Auftrag hat, die Welt zu retten, nimmt sich viel Zeit für das Leben in der Natur, für einzelne Menschen, für die Stille und für das Gebet.

Unsere Arbeit in Heilig Kreuz hat die Übung einer gesundmachenden Alltagsspiritualit t zum Ziel: Es geht uns um die kontemplative Versenkung in die Gegenwart Gottes genauso wie um die Reflexion des persönlichen Lebens und das Engagement für Gerechtigkeit und Frieden. Dies drückt sich auch im Jahresprogramm aus, das Sie in Händen halten. Wir freuen uns, wenn Sie sich davon angesprochen fühlen und wir uns da oder dort begegnen werden.

Ihr Team von Heilig Kreuz


Helmut Schlegel OFM


Kristina Wolf MMS


Ricarda Moufang


Andrea Maschke


Mary Joseph Pullattu MMS

Giovanna C. De Carlo
Giovanna Caterina De Carlo


Otmar Niewiem

PROGRAMM-ÜBERSICHT

Regelmäßig wiederkehrende Veranstaltungen finden Sie auf der Rückseite!

SEPTEMBER

5.–9.9.		Schweigeexerziten	35
10.9.	7.50 Uhr	Laufen – Essen – Beten	44
10.9.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten	20
11.9.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
13.9.	7.30 Uhr	Yoga in der Innenstadt	40
14.9.	7.30 Uhr	Yoga in der Innenstadt	40
14.9.	18.00 Uhr	Titularfest Heilig Kreuz	7
15.9.	7.30 Uhr	Yoga in der Innenstadt	40
17.9.	13.00 Uhr	Meditation und Bogenschießen	12
18.9.	15.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	29
21.9.	19.30 Uhr	Rhythmus – Atem – Bewegung	43
23.9.	19.00 Uhr	Yoga Nidra	41
24.9.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	44
28.9.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	30

OKTOBER

5.10.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	43
7.10.	19.00 Uhr	Einführung: Zen-Meditation	25
8.10.	10.00 Uhr	Mystik und Gottesbilder - Übungstag 1: Weibliche Gottesbilder	13
9.10.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
12.10.	19.30 Uhr	Rhythmus – Atem – Bewegung	43
14./15.10.		Yoga für geistliches Wachstum	41
15.10.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	44
16.10.	15.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	29
21.10.	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen	12
26.10.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	30

NOVEMBER

2.11.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	43
4.11.	19.00 Uhr	Glaube und Zweifel – Offene Gesprächsgruppe	30
5.11.	9.10 Uhr	Laufen – Essen – Beten	44
5.11.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten	20
6.11.	14.00 Uhr	Übungsnachmittag: Zen-Meditation	26
7.–12.11.		Meditationsexerziten	35
13.11.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
16.11.	19.30 Uhr	Rhythmus – Atem – Bewegung	43
20.11.	14.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	29
22.11.	19.30 Uhr	Kontemplative Exerziten im Alltag	21
24.11.	10.00 Uhr	Spirituelle Impulse für Menschen ab 60	31
26.11.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	44
29.11.	19.30 Uhr	Kontemplative Exerziten im Alltag	21
30.11.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	30

DEZEMBER

2.–4.12.		Kontemplationswochenende	22
3.12.	10.00 Uhr	Mystik und Gottesbilder - Übungstag 2: Das Gottesbild der Verwandlung	14
6.12.	19.30 Uhr	Kontemplative Exerziten im Alltag	21
7.12.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	43
10.12.	11.00 Uhr	Meditation und Gestaltung eines Adventslabyrinths	15

13.12.	19.30 Uhr	Kontemplative Exerziten im Alltag	21
14.12.	19.30 Uhr	Rhythmus – Atem – Bewegung	43
17.12.	10.00 Uhr	Exerziententag	36
18.12.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
20.12.	19.30 Uhr	Kontemplative Exerziten im Alltag	21
21.12.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	30
24.12.	22.00 Uhr	Christmette meditativ	8
25.12.	19.00 Uhr	Der etwas andere Weihnachtsabend	8

JANUAR

14.1.	8.40 Uhr	Laufen – Essen – Beten	44
14.1.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten	20
14.1.	18.00 Uhr	Meditationsgottesdienst mit Predigtreihe	8
15.1.	14.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	29
18.1.	19.30 Uhr	Rhythmus – Atem – Bewegung	43
21.1.	10.00 Uhr	Oasentag: Meditativer Tanz	46
21.1.	18.00 Uhr	Meditationsgottesdienst mit Predigtreihe	8
25.1.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	30
27.1.	19.00 Uhr	Yoga Nidra	41
28.1.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	44
28.1.	18.00 Uhr	Meditationsgottesdienst mit Predigtreihe	8

FEBRUAR

1.2.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	43
4.2.	10.00 Uhr	Mystik und Gottesbilder - Übungstag 3: Das reformatorische Gottesbild	14
12.2.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
15.2.	19.30 Uhr	Rhythmus – Atem – Bewegung	43
18.2.	10.00 Uhr	Besinnungstag: Eigentlich ist Gott ganz anders	31
18.2.	18.00 Uhr	Meditativer Gottesdienst mit dem Integrativen Gebärdenchor	9
22.2.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	30
25.2.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	44

MÄRZ

1.3.–15.4.		Ausstellung »Ich aber will schauen dein Antlitz« (Ps 17,15)	9
1.3.	18.00 Uhr	Aschermittwoch für Lebenskünstler/innen	32
2.–10.3.		Yoga für Frauen (2x2 Tage)	42
4.3.	8.10 Uhr	Laufen – Essen – Beten	44
4.3.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten	20
4.3.	18.00 Uhr	Meditationsgottesdienst mit Einführung in die Ausstellung: »Ich aber will schauen dein Antlitz« (Ps 17,15)	9
5.3.	15.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	29
8.3.	18.45 Uhr	Themenabend: Wo wohnst du?	32
12.3.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
12.3.	17.00 Uhr	Wie geht das eigentlich – meditieren?	16
15.3.	19.30 Uhr	Rhythmus – Atem – Bewegung	43
22.3.	18.45 Uhr	Themenabend: Wo wohnst du?	32
25.3.	9.00 Uhr	Thementag: Stille	17
25.3.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	44
26.3.	15.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	29
27.3.–1.4.		Heilfastenwoche	33
29.3.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	30

APRIL

1.4.	10.00 Uhr	Mystik und Gottesbilder - Übungstag 4: Gottesbilder in der Literatur	14
5.4.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	43
8.4.	10.00 Uhr	Exerzitientag	36
8.4.	18.00 Uhr	Eucharistie zum Palmsonntag	10
9.4.	12.00 Uhr	EmmausMesse zum Palmsonntag	10
13.4.	21.00 Uhr	Tischmesse zum Gründonnerstag	10
14.4.	14.00 Uhr	Karfreitag kontemplativ	11
14.4.	14.45 Uhr	Kreuz und Kontemplation	22
14.4.	19.00 Uhr	Passion und Compassion	11
16.4.	6.00 Uhr	Osternacht, anschließend Frühstück	11
19.4.	19.30 Uhr	Rhythmus – Atem – Bewegung	43
23.4.	14.00 Uhr	Übungsnachmittag: Zen-Meditation	26
26.4.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	30
28.4.	19.00 Uhr	Yoga Nidra	41
29.4.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	44

MAI

3.5.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	43
6.5.	8.15 Uhr	Laufen – Essen – Beten	44
7.5.	15.00 Uhr	Spiritueller Stadtspaziergang	30
12.5.	19.00 Uhr	Einführung: Zen-Meditation	25
13.5.	10.00 Uhr	Kontemplationstag	20
14.5.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
17.5.	19.30 Uhr	Rhythmus – Atem – Bewegung	43
19.5.	19.30 Uhr	Wein und Weisheit	33
27.5.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	44
31.5.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	30

JUNI

3.6.	10.00 Uhr	Mystik und Gottesbilder - Übungstag 5: Das Bild des unsichtbaren Gottes	15
7.6.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	43
10.6.	9.00 Uhr	Thementag: »Mystik, Reformation(en) und Ökumene«	34
11.6.	15.00 Uhr	Spiritueller Stadtspaziergang	30
15.–18.6.		Zen-Meditation und Bogenschießen	27
19.–23.6.		Schweigeexerzitien	37
21.6.	19.30 Uhr	Rhythmus – Atem – Bewegung	43
23./24.6.		Yoga für geistliches Wachstum	41
24.6.	7.50 Uhr	Laufen – Essen – Beten	44
24.6.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	44
25.6.	12.00 Uhr	EmmausMesse mit Sommerfest	7
28.6.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	30

VORSCHAU

14.–21.7. 2017	Kontemplative Exerzitien	23
7.–13.8. 2017	Hofheimer »Woche der Stille«	18
27.11.–2.12. 2017	Meditationsexerzitien	39

GOTTESDIENSTE

Eucharistie zum Sonntagsbeginn

Gottesdienst zum Auftakt des Sonntags

Mit Zeiten der Stille, meditativen Texten und Gesängen, Deutung des Evangeliums für den Alltag und der schlichten Feier des Sakramentes.

Zeitpunkt: Jeden Samstag (Beginn 18 Uhr)



EmmausMesse

Gottesdienst für »Ausgeschlafene« mit kreativ-meditativer Gestaltung

Anschließend gemeinsame Mahlzeit. Bitte bringen Sie etwas für das Buffet mit, für Getränke sorgen wir.

Zeitpunkt: 11.9./9.10./13.11./18.12./12.2./12.3./9.4./14.5./25.6.
(Beginn 12 Uhr)



Titularfest der Heilig-Kreuz-Kirche

Festliche Eucharistiefeier und anschließend
Zusammensein im Saal

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Mi 14.9. (Beginn 18 Uhr)



BITTE VORMERKEN

EmmausMesse mit Sommerfest 2017

Eucharistie zum Sommerfest, anschließend Fest im Garten.

Zeitpunkt: So 25.6. (Beginn 12 Uhr)

Christmette meditativ

Ein Gottesdienst mit weihnachtlicher Musik –
Zeiten der Stille – Verkündigung der Geburt Jesu –
Eucharistie

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Heiligabend 24. 12. (Beginn 22 Uhr)



Der etwas andere Weihnachtsabend

*»Kann denn ein Kind so klein für uns die Rettung sein?«
(Wilhelm Willms)*

Das Paradox von Weihnachten: Alles ist auf den Kopf gestellt. Nicht die Macht zählt, sondern die Zärtlichkeit, kein Promi steht im Mittelpunkt, sondern ein Kind. Ein Neugeborenes weckt Freude und Zuneigung in uns – selbst unter widrigsten Umständen. Das Leben gewinnt. Weihnachten bedeutet: Gott – in Jesus geboren – gewinnt unser Herz. Ändert sich damit unsere Welt?

Dieser Abend will inspirieren auf dem Weg des Glaubens und der Menschwerdung. Mit Musik, Texten, Stille, Gebeten, Hoffnungszeichen, Visionen...

Mit: Andreas Schwarz, Michael Vogel (Orgel oder Klavier), Team Meditationszentrum

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Weihnachtsabend 25. 12. (Beginn 19 Uhr)



Meditationsgottesdienste mit Predigtreihe

*»In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir«
(Apg 17,28) – Heute an Gott glauben?*

Prediger: Helmut Schlegel OFM

Zeitpunkt: Sa 14. 1. (Beginn 18 Uhr)

»Unendlich fern von uns und doch so nahe« (Huub Oosterhuis) – Gott begegnen mit Herz und Verstand.

Sa 21. 1. (Beginn 18 Uhr)

Der Wege sind viele, das Ziel ist eines – Was eint die Religionen und was trennt sie?

Sa 28. 1. (Beginn 18 Uhr)

»Er ist das Bild des unsichtbaren Gottes« (Kol 1,15) – Führt uns Jesus näher zu Gott?

Meditativer Gottesdienst

mit dem Integrativen Gebärdenchor

Gebärden – zeichenhafte Bewegungen des Leibes – unterstützen den Inhalt bekannter Lieder und vertiefen ihre Aussage. Der Integrative Gebärdenchor Liebfrauen/LUKAS 14 (IGeL) gestaltet mit uns an diesem Abend den Gottesdienst. Die Gebärden der Lieder werden vorgestellt und alle zum Mitmachen eingeladen.

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Sa 18.2. (Beginn 18 Uhr)



Ausstellung »Ich aber will schauen dein Antlitz« (Ps 17,15).

Interpretationen von Andrea Grimm

Die Künstlerin Andrea Grimm hat nach dem Studium der Romanistik und Germanistik an der Frankfurter Städelschule studiert und seitdem Bilder in verschiedenen Techniken und mit verschiedenen Materialien geschaffen. Einen Teil ihrer Bilder – darunter ein Kreuzweg, ein 9 Meter langes Franziskus-Tuch und eine Christus-Ikone (gemalt auf einer goldenen Rettungsfolie) werden in der Fastenzeit in der Kirche Heilig Kreuz ausgestellt.

Zeitpunkt: Mi 1.3.–Sa 15.4. – Die Bilder sind in dieser Zeit jeweils vor den Gottesdiensten am Samstag und am Mittwoch von 17.15 Uhr bis 18 Uhr zu besichtigen.

Am Samstag, 4.3., 18 Uhr wird die Künstlerin Andrea Grimm im Gottesdienst anwesend sein und eine Einführung in ihr Werk geben.



FEIER DER KARWOCHE

EXERZITIENTAG

Zeitpunkt: Sa 8. 4. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)
Nähere Informationen siehe Seite 36

EUCHARISTIE ZUM PALMSONNTAG

mit Weihe der Palmzweige

Zeitpunkt: Sa 8. 4. (Beginn 18 Uhr)

EMMAUSMESSE ZUM PALMSONNTAG

Zeitpunkt: So 9. 4. (Beginn 12 Uhr)
Nähere Informationen siehe Seite 7

TISCHMESSE ZUM GRÜNDONNERSTAG

Mit: Barbara Kieninger, Antonia Döbert und Team
Meditationszentrum

Zeitpunkt: Gründonnerstag 13. 4. (Beginn 21 Uhr),
von 22 Uhr bis 23 Uhr Zeit der Stille in der Krypta



KARFREITAG KONTEMPLATIV

»Durch seine Wunden sind wir geheilt« (Jes 53,4).

14 Uhr Treffpunkt im Zentrum – Tee – Einführung

14.30 Uhr *Wunden sehen*
Gebet, Gesänge und Schweigen vor dem Kreuz

15.30 Uhr *Wunden berühren*
Bibelteilen – Musik hören – schweigen –
kreativ sein – einen Weg gehen (verschiedene
Angebote in verschiedenen Räumen mit der
Möglichkeit, zu jeder halben Stunde zu wechseln)

17.15 Uhr *Wunden vor Gott bringen*
Gebet des Mitgefühls und der Ermutigung

18 Uhr Fastensuppe

Kursleitung: Barbara Kieninger und
Team Meditationszentrum

Kosten: Spende erbeten

Zeitpunkt: Karfreitag 14.4. (Beginn 14 Uhr, Ende 19 Uhr)
Bitte bis 10.4. anmelden unter Kurs Nr. 27

*Karfreitag kontemplativ ist ein Ganzes. Wer sich anmeldet,
sollte von Anfang bis Ende teilnehmen können.*

KREUZ UND KONTEMPLATION

Zeitpunkt: Karfreitag 14.4. (Beginn 14.45 Uhr, Ende 18.30 Uhr)
Nähere Informationen siehe Seite 22

PASSION UND COMPASSION

Wenn Gotteswege und Menschenwege sich kreuzen
Texte – Bilder – Stille – Musik – Gebet

Mit: Andreas Schwarz (Sprecher), Benedikt
Milenkovic (Klavier) und Team
Meditationszentrum

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Karfreitag 14.4. (Beginn 19 Uhr)

FEIER DER OSTERNACHT

mit anschließendem Frühstück im Saal

Mit: Barbara Kieninger, Antonia Döbert und Team
Meditationszentrum

Zeitpunkt: Ostersonntag 16.4. (Beginn 6 Uhr)

MEDITATION

Meditation und Bogenschießen für Geübte

Elemente: Impuls – Sitzen in der Stille/Schweige-
meditation – meditatives Bogenschießen

Info: Keine Einführung ins Bogenschießen!
Teilnehmen kann, wer Bogenerfahrung hat.
Sportbögen und weiteres Material werden zur
Verfügung gestellt. Bitte Socken für die
Krypta und der Witterung angepasste
Kleidung für das Bogenschießen im Freien
mitbringen.

Kursleitung: Dr. Alexander Ullrich, Kristina Wolf MMS

Kosten: 15 € pro Termin

Ort: Krypta und Außenfläche

Zeitpunkt: Sa 17.9. (Beginn 13 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 12.9. anmelden unter Kurs-Nr. 2

Zeitpunkt: Fr 21.10. (Beginn 18.30 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 17.10. anmelden unter Kurs-Nr. 7

Weitere Termine können vereinbart werden.



Übungstage »Mystik und Gottesbilder«

»Mach dir kein Bild von mir!« (Dtn 5,8)

Innere und äußere Bilder bestimmen unser Leben und natürlich auch unseren Glauben. Mystische Übungen führen uns zu inneren Bildern und da auch zu den eigenen Gottesbildern. Bewusst oder unbewusst prägen sie unseren Glauben, unser Gottvertrauen, unsere Erfahrungen in der Meditation. Heute werden alte Gottesbilder hinterfragt, neue Gottesbilder entwickelt und diskutiert. Wir möchten das Thema unter fünf Aspekten betrachten.

Elemente: Einführung in das Thema, meditatives Sitzen (auf den Tag verteilt 5x20 min), biblische, mystische und andere spirituelle Texte, vertiefende Übungen, Anfragen und Impulse für unser Handeln, Abschlussritual

Kursleitung: Helmut Schlegel OFM, Ricarda Moufang

Kosten: 15 € pro Übungstag

Ort: Krypta

Die Übungstage können sowohl einzeln als auch insgesamt besucht werden.



Übungstag 1: Weibliche Gottesbilder

Der Gott oder die Gott?

»Kann denn eine Frau ihr Kind vergessen? Und selbst wenn – ich vergesse dich nicht« (Jes 49,15).

Zweifelsfrei trägt Gott in der Bibel auch frauliche Züge. Viele Frauen (auch Männer) vermissen die weibliche Seite Gottes. Mit dem »männlichen Triumvirat« – allmächtiger Vater, göttlicher Sohn und Heiliger Geist – tun sich heute viele schwer. Hat Gott ein Geschlecht? Braucht nicht auch und gerade unsere Übung und Erfahrung in der Meditation weibliche Bilder (Gottmutter... Sophia... die heilige Ruach... Eva... Maria...)? Solche Bilder werden wir ins Gespräch bringen und mit ihnen meditieren.

Zeitpunkt: Sa 8. 10. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 4. 10. anmelden unter Kurs-Nr. 5



Übungstag 2: Das Gottesbild der Verwandlung

Gott »wächst mit seinen Aufgaben«

»...Und er wurde vor ihren Augen verwandelt« (Mt 17,2).

Die Vorstellung von einem Gott, der sich wandelt, ist uns fremd. Aber schon die Weihnachtsgeschichte macht deutlich: Gott wird Mensch. Gott entwickelt sich mit. Er ist viel größer als die Statik des »ewig Unveränderlichen«. Das Gottesbild der Prozesstheologie wird uns an diesem Tag begleiten.

Zeitpunkt: Sa 3.12. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 27.11. anmelden unter Kurs-Nr. 10



Übungstag 3: Das reformatorische Gottesbild

»Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges können uns scheiden von der Liebe Gottes« (Röm 8,38f).

Die entscheidende Frage Martin Luthers war: »Wie bekomme ich einen gnädigen Gott?« Im Reformations-Jahr 2017 wird uns auch das Gottesbild, das hinter dieser Frage und dem reformatorischen Denken steht, beschäftigen – weniger theoretisch, sondern als ein Impuls, der der Sehnsucht nach dem gnädigen, barmherzigen Gott in uns Raum gibt.

Zeitpunkt: Sa 4.2. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 29.1. anmelden unter Kurs-Nr. 16



Übungstag 4: Gottesbilder in der Literatur

»... von Zeit zu Zeit seh' ich den Alten gern...«
(Mephisto in Goethes »Faust«)

Was ist das für ein Bild von Gott – ein Gott, der mit dem Teufel um eine Seele wettet? Und ist dieses »seh' ich den Alten« nicht ein wenig respektlos? Goethes Gott im »Faust« ist nur EINES von unendlich vielen Gottesbildern in der Literatur. Ausgewählte Texte aus verschiedensten Epochen und Genres regen uns an, das eigene Bild von Gott zu erfahren und zu meditieren.

Zeitpunkt: Sa 1.4. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 28.3. anmelden unter Kurs-Nr. 25



Übungstag 5: Das Bild des unsichtbaren Gottes

»Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch, das Leben des Menschen die Gottesschau.« (Irenäus von Lyon)

Das Neue Testament nennt Jesus das Bild Gottes. Auch wenn wir nicht wissen, wie er aussah – die christliche Kunst hat eine Fülle von Jesusbildern geschaffen. Er ist aber nicht nur im Kunstwerk zu suchen, sondern in der konkreten, irdischen Wirklichkeit: Jeder Mensch trägt die Züge Gottes. Darum ist Mystik die »Übung des Alltags«: hinsehen, hinhören, aufmerksam wahrnehmen. Mit Blick auf Jesus-Bilder der Kunst und mit Blick auf ihn, der sich in Menschengesichtern abbildet, werden wir an diesem Übungstag meditieren.

Zeitpunkt: Sa 3.6. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 30.5. anmelden unter Kurs-Nr. 33



*Die Menschen sollen nicht so viel nachdenken, was sie tun sollen, sie sollen vielmehr bedenken, was sie sind.
(Meister Eckhart)*

Meditation und Gestaltung eines Adventslabyrinths

»In Dich selbst kehre zurück, im inneren Menschen wohnt die Wahrheit. Wende Dich wieder nach außen, den Menschen zu: dort begegnet Dir die Liebe.«
(Augustinus zugeschrieben)

Dieses Zitat wird uns am Samstag vor dem 3. Advent begleiten, wenn wir meditativ unser begehbare Adventslabyrinth in der Kirche gestalten. Besinnung, Körperübungen und echte Arbeit werden sich ablösen. Immerhin müssen 2.500 Lichter auf dem Kirchenboden verteilt und dann entzündet werden. Der Advents-Gottesdienst um 18 Uhr wird unseren Tag abschließen.

Kursleitung: Monika Reiser, Rudolf Roth, Mary Pullattu
MMS, Helmut Schlegel OFM

Kosten: 15 € (incl. Verpflegung)

Zeitpunkt: Sa 10.12. (Beginn 11 Uhr, Ende 19 Uhr)

Bitte bis 5.12. anmelden unter Kurs-Nr. 11



Wie geht das eigentlich – meditieren?

Eine Einführung in die Meditation und die Herstellung eines eigenen Meditationsbänkchens

17 Uhr Ankommen, Impuls in der Krypta

17.30 Uhr Meditationsbänkchen bauen unter Anleitung eines Schreiners

19 Uhr kleiner Abendimbiss
anschließend Einführung in die Meditation

Kursleitung: Simone Krämer, Kristina Wolf MMS,
Norbert Eckart

Kosten: 15 €

Ort: Meditationszentrum

Zeitpunkt: So 12.3. (Beginn 17 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 6.3. anmelden unter Kurs-Nr. 22



Thementag: Stille

»Nichts ist Gott so ähnlich wie Stille«, sagt Meister Eckhart.
»Hörst Du das Klatschen der einen Hand?«, fragen Buddhisten.
»Mother, I feel you under my feet«, singen Indianer und entdecken in Stille und Schweigen die heilige Sprache von Mutter Erde.
»Schweigen aus Reichtum«, fordert Rumi, der große islamische Mystiker.

Die Bedeutung der Stille und des Schweigens in verschiedenen Religionen und in aktuellen neurowissenschaftlichen Debatten wird thematisiert. Vor allem geht es darum, sie als Orte der Gottesbegegnung zu erfahren.

Referenten: Jutta Qu'ja Hartmann, Yoga-Lehrerin, Schamanin, Bad Münstereifel
Dr. Britta Hölzel, Diplompsychologin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin, Neurowissenschaftlerin, München
Dr. Jutta Koslowski, Theologin, Pfarrvikarin der EKHN, Ökumenische Gemeinschaft Kloster Gnadenthal, Lehrbeauftragte für Ökumene und interreligiösen Dialog
Kristina Wolf MMS
Reiner Frey, Yun Hwa Sangha, Zen-Buddhismus, Frankfurt
Tawhid Heinz Köhler, Sufi-Lehrer, Internationaler Sufi-Orden Deutschland e. V., Schmitten/Taunus

Kosten: 19 € (ermäßig 10 €)

Ort und Anmeldung:

Katholische Akademie Rabanus Maurus,
Domplatz 3, 60311 Frankfurt,
Anmelde-Nr.: A170325TW

Zeitpunkt: Sa 25.3. (Beginn 9 Uhr, Ende 17.30 Uhr)

In Kooperation mit der Katholischen Akademie Rabanus Maurus

HOFHEIMER »WOCHE DER STILLE« 2017

In Kooperation mit dem Exerzitienhaus, Hofheim

DER SEHNSUCHT FARBE GEBEN! – MEDITATIVES MALEN

Kursleitung: Jutta Schlier

Zeitpunkt: Mo 7.8.–Fr 11.8. 2017
(Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr)

Nähere Ausschreibung: www.exerzitienhaus-hofheim.de

RHYTHMUS – ATEM – BEWEGUNG INTENSIV

Kursleitung: Maria Hansmann

Zeitpunkt: Mo 7.8.–Fr 11.8. 2017
(Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr)

Nähere Ausschreibung: www.exerzitienhaus-hofheim.de

ATEM IM FLUSS – ZAZEN UND BOGENSCHIESSEN

Intensivkurs

Zeitpunkt: Mo 7.8.–Fr 11.8. 2017
(Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr)

Nähere Ausschreibung: Seite 28

SOMMEREXERZITIEN MIT PERSÖNLICHER BEGLEITUNG UND GEMEINSCHAFTSELEMENTEN

Zeitpunkt: Mo 7.8.–So 13.8. 2017
(Beginn 18 Uhr, Ende 9 Uhr)

Nähere Ausschreibung: Seite 38

YOGA-WOCHENENDE

Zeitpunkt: Fr 11.8.–So 13.8. 2017
(Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr)

Nähere Ausschreibung: Seite 42

Für alle Veranstaltungen der Hofheimer »Woche der Stille«:

Ort und Anmeldung:

Exerzitienhaus
Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 06192 99040,
info@exerzitienhaus-hofheim.de

KONTEMPLATION

Schweige und höre

Kontemplatives Beten am Abend

Gott in der Stille suchen, sich ausrichten auf Jesus Christus, gemeinsam das Gebet des Schweigens üben.

Elemente: Kurzer Impuls, Sitzen in Stille (2x25 min), Möglichkeit zum Austausch

Info: Wer das erste Mal teilnimmt, bitte 15 min vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen. Mehr Infos: www.kontemplation-in-aktion.de

Leitung: Kristina Wolf MMS

Ort: Krypta

Zeitpunkt: dienstags (Beginn 19.30 Uhr, Ende 20.45 Uhr) – nicht in den Schulferien



MorgenStille

Kontemplatives Beten am Morgen

Elemente: Sitzen in Stille (2x25 min), Segensgebet

Info: Für Geübte

Leitung: Kristina Wolf MMS

Ort: Krypta

Zeitpunkt: freitags (Beginn 7 Uhr, Ende 8 Uhr) – nicht in den Schulferien



Übungstage: Kontemplatives Beten

»...erkennen, dass wir schon bei ihm sind.«
(Thomas Merton)

Im Schweigen und aufmerksamen Dasein öffnen wir uns für die Gegenwart Gottes mitten in unserem Alltag. Die Übungstage laden ein, das kontemplative Beten zu vertiefen oder kennen zu lernen. Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und des Jesusgebetes einlassen möchte.

Elemente: Übung zur Wahrnehmung des Atems, Hinführung zum Jesusgebet, gemeinsame Meditationszeiten in Stille (6x25 min), Impuls, Erfahrungsaustausch, Hilfestellung zum Umgang mit Schwierigkeiten beim kontemplativen Beten. Im Anschluss besteht um 16.45 Uhr in der Regel die Möglichkeit zur Teilnahme an einer schlichten Eucharistiefeier in der Krypta.

Kursleitung: Herbert Rieger SJ, Kristina Wolf MMS

Kosten: 15 € pro Übungstag

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Sa 10.9. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

Bitte bis 5.9. anmelden unter Kurs-Nr. 1

Zeitpunkt: Sa 5.11. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

Bitte bis 31.10. anmelden unter Kurs-Nr. 8

Zeitpunkt: Sa 14.1. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

Bitte bis 9.1. anmelden unter Kurs-Nr. 13

Zeitpunkt: Sa 4.3. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

Bitte bis 27.2. anmelden unter Kurs-Nr. 20

Zeitpunkt: Sa 13.5. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

Bitte bis 8.5. anmelden unter Kurs-Nr. 31

Die Übungstage können sowohl einzeln als auch insgesamt besucht werden.



Kontemplative Exerzitien im Alltag

Einführung ins kontemplative Beten nach Franz Jalics SJ

»Bleibe und warte... bis er dir begegnet.«
(Zacharias Heyes)

Im Schweigen und einfachen Dasein in der Gegenwart Gottes lassen wir uns ein auf das, was ist, und vertrauen uns Seiner verwandelnden Kraft an.

Elemente: Übungen zur Wahrnehmung, schrittweise Hinführung zum Jesusgebet, gemeinsame Meditationszeiten in Stille, Austausch, Impuls; auf Wunsch Einzelgespräche; tägliche Gebetszeit zu Hause (30 min)

Info: Voraussetzung ist die Teilnahme an allen fünf Abenden. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen

Kursleitung: Kristina Wolf MMS

Kosten: 25 €

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Di 22. 11./29. 11./6. 12./13. 12./20. 12.
(Beginn 19.30 Uhr, Ende ca. 21.30 Uhr)

Bitte bis zum 14. 11. anmelden unter Kurs-Nr. 9



Kontemplationswochenende

in der Abtei Kloster Engelthal

Hinführung/Vertiefung zum Herzensgebet

Ein Weg der Aufmerksamkeit, der helfen will, die Gegenwart Gottes achtsam und liebevoll wahrzunehmen – in mir selbst und in allem, was mir begegnet.

Elemente: Wahrnehmungsübungen, Spirituelle Impulse, gemeinsames Meditieren in der Stille, Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Dorothea Hofmann, Michaela Storch OSB

Kosten: im EZ Du/WC 160 €
im EZ Waschbecken 140 €

Ort und Anmeldung:

Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal,
63674 Altstadt
Tel: 06047 963 63 05,
gaestehaus@abtei-kloster-engelthal.de;
Kurs-Nr: 18–16

Zeitpunkt: Fr 2. 12.–So 4. 12.
(Anreise zwischen 15 und 17.30 Uhr, Ende ca. 14 Uhr)

In Kooperation mit der Abtei Kloster Engelthal



Kreuz und Kontemplation

*»...sich in das Herz der Gegenwart sinken lassen...«
(Thomas Merton)*

Zur Todesstunde Jesu schweigend vor dem Kreuz beten.

14.45 Uhr Impuls – 2x25 min Sitzen in Stille

16 Uhr Mithilfe bei der Vorbereitung der Kirche für den Karfreitagabend oder Sitzen in Stille

17 Uhr 2x25 min Sitzen in Stille

18 Uhr Fastenbrot und Tee

Leitung: Kristina Wolf MMS

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Karfreitag 14. 4. (Beginn 14.45 Uhr, Ende 18.30 Uhr)

Bitte bis 12. 4. anmelden unter Kurs-Nr. 28

Der Beginn des Nachmittags ist gemeinsam; das Ende kann individuell gewählt werden.



Kontemplative Exerzitien

Kontemplative Exerzitien sind eine Schule der Wahrnehmung der Gegenwart Gottes, eine Zeit der Übung der kontemplativen Meditation in der Form des Herzens-/Jesusgebetes. Die Übungsschritte (nach Franz Jalics SJ) bauen aufeinander auf. Sie beinhalten das Wahrnehmen in der Natur, des Atems und des Körpers, und leiten schrittweise hin zum Verweilen in der Stille. Im inneren Gebet wird der Name Jesus Christus im Rhythmus des Atems wiederholt.

Elemente: Durchgängiges Schweigen, 8x25 Minuten Meditation (sitzen), Hinführung zum Jesusgebet, Geistliche Impulse zu Aspekten der Kontemplation, Übungen zur Körperwahrnehmung, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeyer

Kursleitung: Elisabeth Huber, Kristina Wolf MMS

Kosten: 445 €

Ort und Anmeldung:

Christliche Meditationsstätte Sonnenhaus
Beuron, Sigmaringer Straße 42, 88631 Beuron,
Tel: 07466 2 09
anmeldung@sonnenhaus-beuron.de

Zeitpunkt: Fr 14.7.–Fr 21.7. 2017
(Beginn 18 Uhr, Ende 13.30 Uhr)

*»Wann sind wir Gott ähnlich?
Ich werde es erklären: Indem wir das Erbarmen lieben
und es standhaft leben,
werden wir dem himmlischen Schöpfer ähnlich,
der uns dieses ununterbrochen erweist.«
(Mechthild von Magdeburg)*

ZEN

Zen-Meditation mit Körperarbeit

Einleitende Übungen aus Eutonie, Yoga und Qi Gong (60 min) zentrieren auf Körper und Atem und führen zu größerer Achtsamkeit. Das anschließende Sitzen in Stille (2x25 min) öffnet den Raum des »wissenden Spürens«: den Raum zum Einswerden mit sich selbst, für die ureigene lebendige Spiritualität, für die Begegnung mit dem Ewigen.

Info: Neue Teilnehmer/innen können nach Rücksprache mit der Kursleitung am Monatsanfang einsteigen.

Kursleitung: Angelika Zinßer, Irena Morczinek, Franz-Karl Klug

Kosten: 50 € pro Halbjahr (ermäßigt: 25 €)

Anmeldung: Franz-Karl Klug, Tel: 069 33 99 96 17, klug@meditation-frankfurt.org

Ort: Krypta

Zeitpunkt: montags (Beginn 18.30 Uhr, Ende 20.30 Uhr)



*»Schaffe Leere bis zum Höchsten!
Wahre die Stille bis zum Völligsten!
Alle Dinge mögen sich dann zugleich erheben.
Ich schaue, wie sie sich wenden.
Die Dinge in all ihrer Menge,
ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel.
Rückkehr zur Wurzel heißt Stille.«
(Lao Tse)*

Zen-Meditation

»Sich in seinem Leib aufrichten, sich in seinen Gedanken lassen.« (Hugo M. Enomiya-Lassalle)

Nach einem kurzen Impuls sitzen wir gemeinsam in Stille (3x25 min) auf einem Kissen, Bänkchen oder Stuhl im Wechsel mit Gehmeditationen.

Es ist gut, wenn die Teilnehmer/innen 5 min vorher anwesend sind. Wer das erste Mal teilnimmt, bitte 15 min vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Infos: <http://space.arcor.de/pw2>

Kursleitung: Peter Wunsch (pe.wunsch@web.de)

Ort: Krypta

Zeitpunkt: donnerstags (Beginn 20 Uhr, Ende 21.30 Uhr)



Einführung in die Zen-Meditation

Schritt für Schritt entdecken die Teilnehmer/innen die Praxis der Meditation. Sie lernen die grundlegenden Haltungen und Rituale der Zen-Meditation kennen und wie Zen im Christentum Wurzeln geschlagen hat.

Körperübungen und die Übung des Zazen (Sitzen in Stille) helfen, die Quellen der Kraft zu erschließen und zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Lebensfreude zu finden.

Kursleitung: Franz-Karl Klug

Kosten: 10 € (ermäßigt 5 €) pro Abend

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Fr 7. 10. (Beginn 19 Uhr, Ende 21.30 Uhr)

Bitte bis 29. 9. anmelden unter Kurs-Nr. 4

Zeitpunkt: Fr 12. 5. (Beginn 19 Uhr, Ende 21.30 Uhr)

Bitte bis 4. 5. anmelden unter Kurs-Nr. 30



Übungsnachmittag: Zen-Meditation

Im Herzen der Stille

Dieser Sonntagnachmittag bietet die Gelegenheit, sich einmal intensiver mit Zen-Meditation und Körperarbeit zu beschäftigen. Insgesamt 4x25 min Sitzen in Stille wechseln mit zwei Einheiten Körperarbeit aus Yoga, Qi Gong oder Eutonie. Ein Kurzvortrag zum Thema »Zen und christliche Spiritualität« sowie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich über Meditation und Körperarbeit auszutauschen, runden das Programm ab.

Kursleitung: Angelika ZinBer, Irena Morczinek, Franz-Karl Klug

Kosten: 5 € (ermäßigt 2 €) für die Raumnutzung; anstelle eines Honorars bitten wir um eine Spende für die Arbeit der Elisabeth-Straßenambulanz des Caritasverbandes Frankfurt e. V. für Wohnsitzlose

Anmeldung: Franz-Karl Klug, Tel: 069 33 99 96 17, klug@meditation-frankfurt.org

Ort: Krypta

Zeitpunkt: So 6. 11. (Beginn 14 Uhr, Ende 19 Uhr)

Bitte bis 23. 10. anmelden

Zeitpunkt: So 23. 4. (Beginn 14 Uhr, Ende 19 Uhr)

Bitte bis 9. 4. anmelden



Zen-Meditation und Bogenschießen

Im Bogenschießen aus der Tradition des Zen verbindet sich der Mensch mit dem Bogen, dem Pfeil und dem Ziel zu einer geistigen Einheit. Die Übung schafft hohe Konzentration und entfaltet spirituelle Energien.

Elemente: Wahrnehmungsübungen – Einführung in das meditative Sitzen, Atmen und Schweigen, Sitzen in Stille, meditatives Bogenschießen (Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt) – Spirituelle Texte und Impulse, Austausch, Gebetszeiten und sonntägliche Eucharistiefeier

Info: Sowohl Einsteiger/innen als auch Menschen mit Basiserfahrung können teilnehmen.

Kursleitung: Dr. Alexander Ullrich, Otto Bammel, Helmut Schlegel

Kosten: 300 €

Ort und Anmeldung:

Exerzitienhaus,
Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 06192 99040,
info@exerzitienhaus-hofheim.de

Zeitpunkt: Do 15.6. (Fronleichnam) bis So 18.6.
(Beginn 14.30 Uhr, Ende 13 Uhr)



*»Wenn du alleine lebst, wessen Füße wirst du dann waschen?«
(Hl. Basilius, Bischof von Cäsarea)*

Atem im Fluss – Zazen und Bogenschießen

Intensivkurs

Übungen des »Zu-sich-selbst-Kommens« und des »Über-sich-Hinaus-Wachsens«. Das durchgängige Schweigen in diesem Intensivkurs ermöglicht den Teilnehmer/innen Ruhe und Konzentration.

Info: Die Teilnehmer/innen sollten möglichst schon Bogenerfahrung haben. Wer keine Bogenerfahrung hat, beginnt am 7.8. bereits um 14.30 Uhr mit Einweisung in die Handhabung von Pfeil und Bogen sowie Schießübungen.

Elemente: Wahrnehmungsübungen – Einführung in das meditative Sitzen in der Art des Zen, Atmen und Schweigen, Sitzen in Stille, meditatives Bogenschießen (Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt) – Spirituelle Texte und Impulse, Austausch in der Gruppe, durchgehendes Schweigen, Möglichkeit zum Gottesdienstbesuch und Gebetszeiten

Kursleitung: Dr. Alexander Ullrich, Otto Bammel

Kosten: 450 €

Ort und Anmeldung:

Exerzitienhaus,
Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 06192 99040,
info@exerzitienhaus-hofheim.de

Zeitpunkt: Mo 7. bis Fr 11.8. 2017
(Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr)

Dieses Seminar findet im Rahmen der Hofheimer »Woche der Stille« statt.

SPIRITUALITÄT

Spiritueller Stadtspaziergang: »Auf den Spuren...«

Gemeinsame Spaziergänge am Sonntagnachmittag durch Frankfurt mit spirituellen, biblischen, aktuellen und historischen Impulsen, zu Fuß und manchmal auch mit dem RMV.

Kursleitung: Andrea Maschke

Kosten: Spende erwünscht

Anmeldung: bis zwei Tage vor dem Termin, Teilnahme auch spontan möglich

Beginn: 15 Uhr (Ausnahme November und Januar)

ACHTUNG: unterschiedliche Treffpunkte! (Dauer ca. 90 min)

Spaziergang: So 18.9.
Auf den Spuren... der Barmherzigkeit
Treffpunkt vor der Galeria Kaufhof an der Hauptwache

Spaziergang: So 16.10.
Auf den Spuren... der Freiheit
Treffpunkt am Justitiabrunnen auf dem Römerberg

Spaziergang: So 20.11.
Spurensuche auf dem jüdischen Friedhof in der Rat-Beil-Straße
Treffpunkt 14 Uhr (!!) vor dem Friedhofseingang in der Rat-Beil-Straße

Spaziergang: So 15.1.
Auf den Spuren... des heiligen Antonius
Treffpunkt 14 Uhr (!!) im Innenhof von Liebfrauen
(mit RMV-Fahrt, 120 min)

Spaziergang: So 5.3.
Auf den Spuren... von Kuckuck und Esel
Treffpunkt am Brunnen des Alfred-Brehm-Platzes vor dem Zoo (mit RMV-Fahrt)

Spaziergang: So 26.3.
Auf den Spuren... von Ordnung und Unordnung
Treffpunkt vor der Paulskirche

Spaziergang: So 7.5.
Auf den Spuren... starker Frauen in der Innenstadt
Treffpunkt am Justitiabrunnen auf dem Römerberg

Spaziergang: So 11.6.
Auf den Spuren... starker Frauen auf dem Riedberg
Treffpunkt an der U-Bahn-Station Riedberg oder mit
Gruppenticket ab Südbahnhof, Hauptwache etc. –
dann Anmeldung nötig.

Es ist möglich, Andrea Maschke zu spirituellen Stadtspaziergängen (auch zu anderen thematischen Touren) für Ihre Gruppe anzufragen.



MännerMittwoch

**Offenes monatliches Treffen für Männer,
die spirituelle Impulse suchen**

Kurzimpuls durch einen der Teilnehmer und Austausch zu einem Männerthema aus den Bereichen Kultur, Psychologie, Religion, Berufswelt, Zeitgeschehen; Abschlussritual.

Koordination: Andreas Roller

Kosten: 3 € pro Abend

Ort: Zentrum

Zeitpunkt: Mi 28.9./26.10./30.11./21.12./25.1./22.2./
29.3./26.4./31.5./28.6.
(Beginn 19 Uhr, Ende 20.30 Uhr)



Glaube und Zweifel – Offene Gesprächsgruppe

»Zweifel ist der Weisheit Anfang« – »Wer zu viel zweifelt, verzweifelt«. Zwischen diesen Polen bewegt sich der christliche Glaube. Viele Christen spüren die Herausforderungen durch die moderne Naturwissenschaft, durch Philosophie und die geschichtliche Entwicklung. Schon Paulus schrieb: »Prüft alles, das Gute behaltet« (1 Thess 5,21). Offene Gruppe für Suchende, Zweifelnde, Glaubende und Nachdenkliche.

Ort: Meditationsraum

Kursleitung: Ricarda Moufang, Helmut Schlegel OFM

Zeitpunkt: Am Fr 4.11., 19.30 Uhr laden wir zu einem »Schnupper-treffen« ein. Dabei überlegen wir gemeinsam, wann, wie oft und zu welchen Fragen wir uns künftig treffen.



Spirituelle Impulse für Menschen ab 60

»Selig die Barmherzigen, denn sie werden Erbarmen finden« (Mt 5,7).

Das hebräische Wort für Barmherzigkeit lautet »rachamim« und bedeutet wörtlich übersetzt Gebärmutter. Letztlich ist es Gott selbst, der oder die den Menschen bei der Geburt wie eine Hebamme aus dem Mutterschoß heraus in Empfang nimmt (vgl. Ps 22,10).

Info: Eingeladen zu diesem Meditationstag sind Menschen ab 60.

Elemente: Gespräche über unsere Erfahrungen mit der Barmherzigkeit, Zeiten der Besinnung, Gottesdienst, Impulse

Kursleitung: Anneliese Wohn, Gertrud Dott, Helmut Schlegel OFM

Kosten: 15 €

Anmeldung: Bitte bis 18. 11. anmelden bei:
Bischöfliches Ordinariat, Referat 3./4.
Lebensalter, Rossmarkt 12, 65549 Limburg,
lebensalter@bistumlimburg.de

Ort: Zentrum und Krypta

Zeitpunkt: Do 24. 11. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)



Besinnungstag

»Eigentlich ist Gott ganz anders – er kommt nur so selten dazu...«

Religiosität ist weltweit im Umbruch. In vielen Ländern unserer säkularen, globalisierten Welt brechen traditionelle Glaubensformen weg, trotz restaurativer und fundamentalistischer Gegenbewegungen. Religiöse Identität verändert sich – an vielen Orten entsteht eine übergreifende, transreligiöse Spiritualität, »eine Ökumene aller Menschen guten Willens« (Gotthard Fuchs). Das Wort »katholisch« kommt von »kat-holon«: all-umfassend. Wie allumfassend kann unser Glaube werden? Erlebe ich selbst eine solche Entwicklung? Ein Tag zum Nachsinnen und Vertiefen, mit Texten, Stille und Austausch.

Kursleitung: Ricarda Moufang

Kosten: 15 €

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Sa 18. 2. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 14. 2. anmelden unter Kurs-Nr. 17



Aschermittwoch für Lebenskünstler/innen

»Wo wohnst du?« (Joh 1,38)

Es ist die erste Frage, die Jesus im Evangelium gestellt wird: »Wo wohnst du?« Was, wenn sie mir gestellt wird? – Drei Worte, die anzeigen, worum es geht in der Fastenzeit: Raum schaffen, Leben gewinnen. Der Aschermittwoch ist ein guter Anfang.

18 Uhr Eucharistie zum Aschermittwoch (Kirche)

19 Uhr Fastensuppe

19.30 Uhr Impulse, Austausch, Zeit der Besinnung

Kursleitung: Elisabeth Polag, Andrea Maschke, Kristina Wolf MMS, Helmut Schlegel OFM

Kosten: Spende erbeten

Ort: Zentrum

Zeitpunkt: Mi 1.3. (Beginn 18 Uhr, Ende 21.30 Uhr)

Bitte bis 27.2. anmelden unter Kurs-Nr. 18



Themenabende: Wo wohnst du?

Angebote in der Fastenzeit für alle, die ihre inneren und äußeren Räume neu ordnen wollen

»Wo wohnst du?« (Joh 1,38), fragen die Jünger Jesus zur ersten Kontaktaufnahme. »Wohnst du noch oder lebst du schon?«, fragt uns die Möbelindustrie. Neben den Angeboten am Aschermittwoch (siehe oben) und am Karfreitag (Seite 11) sowie der Fastenwoche (Seite 33) zwei Mittwochabende zum Thema mitten in der Fastenzeit. Davor, jeweils um 18 Uhr, besteht die Möglichkeit zur Mitfeier der Eucharistie.

Elemente: Biblische und andere Texte, kreatives Gestalten, Meditation

Kursleitung: Andrea Maschke

Kosten: 3 € pro Abend

Ort: Zentrum

Zeitpunkt: Mi 8.3. (Beginn 18.45 Uhr, Ende 20.45 Uhr)
»Mein Leben ist wie ein gewobenes Tuch...«
(Jes 38,12).

Bitte bis 6.3. anmelden unter Kurs-Nr. 21

Zeitpunkt: Mi 22.3. (Beginn 18.45 Uhr, Ende 20.45 Uhr)
»Alles Leben ist fragmentarisch...«

Bitte bis 20.3. anmelden unter Kurs-Nr. 23



Heilfastenwoche in der Fastenzeit

Wo wohnst du? Die inneren und äußeren Räume aufräumen

Fasten ist mehr als nichts oder weniger essen. Fasten kann auch eine heilsame Unterbrechung sein, eine gute Gelegenheit zum inneren und äußeren Aufräumen und »Neu-Ausrichten«. Was brauchen wir und was nicht? Was nährt uns, was stärkt uns an Leib und Seele?

Elemente: Tägliche Treffen in der Gruppe, biblische Texte, Lieder, Körperübungen und verschiedene kreative Elemente

Kursleitung: Andrea Maschke, Heide Bodensohn

Kosten: 15 € und freiwillige Spende für ein gemeinsam ausgewähltes Projekt

Ort: Zentrum

Zeitpunkt: Fr 24.3. (noch vor dem Fasten), 18.30 Uhr
dann Mo 27.3.–Fr 31.3. jeweils um 18.30 Uhr,

Sa 1.4. Fastenbrechen-Fest 10 Uhr

Bitte bis 17.3. anmelden unter Kurs-Nr. 24



Wein und Weisheit

Kostproben für Leib, Herz und Seele

»Zur rechten Zeit und mäßig getrunken, gibt der Wein eine heitere Stimmung und ein fröhliches Herz« (Sir 31,28).

Wein und Weisheit haben durchaus Gemeinsamkeiten: Bei beidem kommt es auf das rechte Maß an. Beides schafft Beziehung und lässt Menschen nach dem tieferen Sinn ihres Lebens fragen.

Wir laden ein zu einer Weinprobe mit Texten aus der spirituellen und weltlichen Weisheitsliteratur und besinnlicher Musik.

Kursleitung: Martin Tschan, Team Meditationszentrum

Kosten: 18 €

Ort: Turmsaal Heilig Kreuz

Zeitpunkt: Fr 19.5. (Beginn 19.30 Uhr)

Bitte bis 15.5. anmelden unter Kurs-Nr. 32



Thementag: »Mystik, Reformation(en) und Ökumene«

Dass »der Christ der Zukunft« beziehungsweise »der Fromme von morgen« ein »Mystiker sei oder nicht mehr sei«, ist eine tief sinnige Zukunftsprognose, die der bekannte Theologe Karl Rahner aussprach. Sie gründet in der Annahme und im Wissen, dass die Mystik, der Glutkern des Christentums, auch in der Geschichte dieser Religion die vorantreibende, reformatorische Kraft war und ist. So will der Studientag die konfessionellen Arten der Mystik im Katholizismus wie Protestantismus genauer betrachten. Er fragt nach den mystischen Wurzeln in der reformatorischen Theologie als auch im Katholizismus Spaniens an der Wende zur Neuzeit, um schließlich christliche Mystik in ökumenischer Weite für unsere Zeit zu entfalten.

Kursleitung: Helmut Schlegel OFM, Dr. Thomas Wagner, Ricarda Moufang, Dorothea Hillingshäuser

Referenten: Dr. Gotthard Fuchs, katholischer Theologe mit Schwerpunkt »Theologie der Spiritualität und Mystik«, Publizist, Wiesbaden
Prof. Dr. Volker Leppin, evangelischer Theologe, Professor für Kirchengeschichte mit Schwerpunkt »Luthers Wurzeln in der Mystik«, Tübingen
Prof. Dr. Dr. Mariano Delgado, katholischer Theologe, Professor für Mittlere und Neuere Kirchengeschichte mit Schwerpunkt »Kirchenkritik der Mystiker«, Freiburg (CH)

Kosten: 19 € (ermäßigt 10 €)

Ort und Anmeldung:

Katholische Akademie Rabanus Maurus,
Domplatz 3, 60311 Frankfurt,
Anmelde-Nr.: A170610TW

Zeitpunkt: 10. 6. 2017 (Beginn 9 Uhr, Ende 17 Uhr)

In Kooperation mit der Katholischen Akademie Rabanus Maurus und dem Zentrum Verkündigung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau

EXERZITIEN

Schweigeexerzitionen 2016

»Ich weiß, dass mein Erlöser lebt« (Hiob 19,25).

Zeit der Vergewisserung der eigenen Lebenshoffnungen und Lebensvisionen. In österlicher Perspektive schauen – auf den auferstandenen Christus, auf uns selbst und unsere Mitwelt.

Elemente: Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, Impulse für die stille Zeit (dabei ist es möglich, auch mit Farbe meditativ zu arbeiten), Angebot zu Einzelgesprächen, Gottesdienste

Kursleitung: Helmut Schlegel OFM, Jutta Schlier

Kosten: 225 €

Ort, Anmeldung und weitere Infos:

Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster
Salmünster, Franziskanergasse 2,
63628 Bad Soden-Salmünster,
Tel: 0 60 56 91 93 10,
www.bildungshaus-salmuenster.de

Zeitpunkt: Mo 5.9.–Fr 9.9. (Beginn 17 Uhr, Ende 10 Uhr)



Meditationsexerzitionen 2016

»Das Gesicht der Barmherzigkeit schauen«

Barmherzigkeit in seiner ganzen Fülle am eigenen Leib und der eigenen Seele erfahren, Barmherzigkeit in der Begegnung mit anderen üben: Wie kann dies gelingen?

Elemente: Biblische Texte, Musikmeditationen, durchgängiges Schweigen, Angebot zu Einzelgesprächen, spirituelle Impulse auf dem Weg ganzheitlicher Gesundheit, Gottesdienste

Kursleitung: Helmut Schlegel OFM, Kristina Wolf MMS

Kosten: 430 €

Ort und Anmeldung:

Exerzitienhaus
Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 0 61 92 99 04 0,
info@exerzitienhaus-hofheim.de

Zeitpunkt: Mo 7.11.–Sa 12.11. (Beginn 18 Uhr, Ende 9 Uhr)



Exerzientag

»Gott wird dann in uns geboren, wenn [...] in uns alle Absicht zum Schweigen kommt.« (Meister Eckhart)

Impulse zur Vorbereitung auf Weihnachten. Zeit für mich, Schriftbetrachtung, Musikmeditation, Gebet. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Beate Glania MMS, Kristina Wolf MMS

Kosten: 15 €

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Sa 17. 12. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 12. 12. anmelden unter Kurs-Nr. 12



Exerzientag

»...dessen Stimme allein mich so berührte, dass ich nachgab.« (Huub Oosterhuis)

Impulse zu Beginn der Karwoche. Zeit für mich, Schriftbetrachtung, Meditation, Gebet, Kreatives. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Kristina Wolf MMS

Kosten: 15 €

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Sa 8. 4. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 3. 4. anmelden unter Kurs-Nr. 26



»Die Tür, durch die wir dieses Schloss betreten können, ist das Gebet. Es ist absurd zu glauben, wir könnten den Himmel betreten ohne zuerst unsere Seelen zu betreten – ohne uns selbst zu erkennen und was wir Gott verdanken.«
(Terésa von Avila)

Schweigeexerzitien 2017

»Du, Menschenkind, stell dich auf deine Füße, so kann ich dir zusprechen« (Ez 2, 1).

Zu unserer Würde als Menschen gehört es, dass wir uns aufrichten, einander anschauen und im Herzen das Feuer spüren, das Gott in uns entzündet hat. Exerzitien sind eine Zeit, in der wir bewusst auf diese Würde achten. Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Wahrnehmung unseres Körpers und unserer Sinne als Ausdruck des uns geschenkten Lebens. Darüber hinaus lassen sich im ungezwungenen Umgang mit Papier und Farbe unsere inneren Bewegungen und Hoffnungen ins Bild bringen.

Elemente: Körper- und Sinnesübungen (Atmen, Stehen, Gehen, Sehen, Hören...), Zeiten der Stille, Impulse aus der Bibel und anderen spirituellen Quellen, meditatives Malen (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich), Angebot zu Einzelgesprächen, Gottesdienste

Kursleitung: Helmut Schlegel OFM, Jutta Schlier

Kosten: 225 €, zuzüglich Materialkosten ca. 10 € (Aquarellkreide, Farbstifte und Papierbogen für das Meditative Malen werden gestellt)

Ort und Anmeldung sowie weitere Infos:

Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster
Salmünster, Franziskanergasse 2,
63628 Bad Soden-Salmünster,
Tel: 06056 91 93 10,
www.bildungshaus-salmuenster.de

Zeitpunkt: Mo 19.6.–Fr 23.6. (Beginn 17 Uhr, Ende 10 Uhr)



Kontemplative Exerzitien

Zeitpunkt: Fr 14.7.–Fr 21.7. 2017
(Beginn 18 Uhr, Ende 13.30 Uhr)

Nähere Informationen siehe Seite 23



Sommerexerzitien

mit persönlicher Begleitung und Gemeinschaftselementen

Schritt für Schritt mein Leben gehen

Ein geistliches Leben ist keine Schnellstraße, eher ein gewundener Waldweg. Er führt uns Schritt für Schritt und lässt uns staunen, was am Rand so alles wächst und blüht. Sommerexerzitien in Hofheim: Haus, Garten und Wald laden ein, mich meines Weges zu vergewissern, das Tempo auszuprobieren, das mir gut tut, und mit meinem göttlichen Wegbegleiter ins Gespräch zu kommen.

Elemente der Exerzitien:

Durchgängiges Schweigen, Leibarbeit und gemeinsame Meditation am Morgen, individuelle Gebetszeiten, tägliches Begleitungsgespräch, kurze biblische Impulse, 1 Stunde Gehmeditation, Eucharistiefeier

Kursleitung: Helmut Schlegel OFM

Kosten: 450 €

Ort und Anmeldung:

Exerzitienhaus
Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 0 61 92 99 04 0,
info@exerzitienhaus-hofheim.de

Zeitpunkt: Mo 7.8.–So 13.8. (Beginn 18 Uhr, Ende 9 Uhr)

*Diese Exerzitien finden im Rahmen der Hofheimer
»Woche der Stille« statt.*



Meditationsexerziten 2017

»Gib mir die Weisheit, die an deiner Seite lebt, sie wird mich leiten und schützen« (Weish 9,4.11).

Sie ist nicht nur eine Eigenschaft Gottes, sie ist sein Kind, seine Gefährtin. In der Bibel steht sie als einer der weiblichen Namen Gottes: SOPHIA. Sie gibt dem Leben Reife und Heiterkeit, darum mühen sich die Menschen um sie. In Wahrheit aber sie ist Gottes Geschenk. Die Exerziten sind ein Raum, in dem die SOPHIA atmet und uns öffnet für die Gegenwart Gottes.

Elemente: Biblische Impulse aus der Weisheitsliteratur, Musikmeditationen aus dem Oratorium »Salomon« von Georg Friedrich Händel, durchgängiges Schweigen, Angebot zu Einzelgesprächen, spirituelle Impulse auf dem Weg ganzheitlicher Menschwerdung, Gottesdienste

Kursleitung: Helmut Schlegel OFM, Kristina Wolf MMS

Kosten: 430 €

Ort und Anmeldung:

Exerzitenhaus
Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 06192 99040,
info@exerzitenhaus-hofheim.de

Zeitpunkt: Mo 27.11.–Sa 2.12. 2017
(Beginn 18 Uhr, Ende 9 Uhr)

*»Die Kontemplation ist tatsächlich nichts Anderes als das geheime, friedliche und liebende Durchdringen Gottes in die Seele; und wenn dieses Durchdringen keinem Hindernis begegnet, umarmt es die Seele mit dem Geist der Liebe.«
(Johannes vom Kreuz)*

YOGA

Yoga hat seine Wurzeln im östlichen Kulturkreis, kann jedoch als eine für alle Geisteshaltungen und Religionen praktikable Methode angesehen werden, um Körper, Geist und Emotionalität in Einklang zu bringen. Ein so verstandenes Yoga schließt die Übenden für einen spirituellen Weg auf, ist aber nicht mit bestimmten religiösen Inhalten (etwa aus dem Hinduismus) gefüllt. In diesem Sinn praktizieren wir Yoga in unserem Zentrum.

Yoga-Gruppe

Info: Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Einführungskurs oder Yogaerfahrung. Bitte Yogamatte oder Bettlaken sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kursleitung: Mary Pullattu MMS

Kosten: 5 € pro Abend

Anmeldung: m.pullattu@bistum-limburg.de

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: dienstags (Beginn 18 Uhr, Ende 19.15 Uhr) –
nicht in den Schulferien



Yoga in der Innenstadt

Elemente: Kurze Information über Yoga, Übungen für die Beweglichkeit des ganzen Körpers, einfache Yogahaltungen sowie Atemübungen

Info: Bitte Yogamatte oder Isomatte sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kursleitung: Mary Pullattu MMS

Ort: St. Katharinen- und Weißfrauenstift,
Eschenheimer Anlage 31a, 60318 Frankfurt
Tel: 069 15 68 02

Zeitpunkt: Di 13.9./Mi 14.9./Do 15.9.
(Beginn 7.30 Uhr, Ende 8.30 Uhr)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist auch an einzelnen Tagen möglich. Im Rahmen der »Woche der Stille – Frankfurt beruhigt«.



Yoga Nidra

Übung zur Tiefenentspannung

Am Ende einer Arbeitswoche Körperspannungen abbauen und zur Ruhe kommen. Yoga Nidra ist erholsam wie ein tiefer Schlaf – bei vollem Bewusstsein. Yoga Nidra kann Menschen helfen, die unter Schlafstörungen oder Schnarchen leiden.

Info: Bitte Bettlaken sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kursleitung: Mary Pullattu MMS

Kosten: 10 € pro Abend

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Fr 23.9. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 20.9. anmelden unter Kurs-Nr. 3

Zeitpunkt: Fr 27.1. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 24.1. anmelden unter Kurs-Nr. 15

Zeitpunkt: Fr 28.4. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 25.4. anmelden unter Kurs-Nr. 29



Yoga für geistliches Wachstum

Einführungskurs

In diesem 2-tägigen Kurs lernen Sie Yogaübungen kennen.

Info: Bitte Bettlaken sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kursleitung: Mary Pullattu MMS

Kosten: 20 €

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Fr 14.10. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr) und Sa 15.10. (Beginn 10 Uhr, Ende 12 Uhr)

Bitte bis 11.10. anmelden unter Kurs-Nr. 6

Zeitpunkt: Fr 23.6. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr) und Sa 24.6. (Beginn 10 Uhr, Ende 12 Uhr)

Bitte bis 20.6. anmelden unter Kurs-Nr. 34



Yoga für Frauen zwischen 40 und 60

Midlife – eine besondere Zeit für Frauen. Spezielle, sehr einfache Yoga- und Atemübungen, sowie Entspannungstechniken stärken das Immunsystem und helfen bei hormoneller Umstellung und emotionalen Schwierigkeiten. Nach dem Kurs können Sie selbständig weiter üben. Es wird die Teilnahme an allen vier Kurstagen erwartet.

Info: Bitte Bettlaken sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kursleitung: Mary Pullattu MMS

Kosten: 30 €

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Do/Fr 2./3.3. und Do/Fr 9./10.3.
(Beginn 18 Uhr, Ende 19.30 Uhr)

Bitte bis 27.2. anmelden unter Kurs-Nr. 19



Yoga-Wochenende

Elemente: Yogaübungen für Körper und Geist, spirituelle Impulse, Sitzen in Stille, Übung zur Tiefenentspannung, Gelegenheit zum Gottesdienst.

Info: Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kursleitung: Mary Pullattu MMS

Kosten: 180 €

Ort und Anmeldung:

Exerzitienhaus
Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 06192 99040,
info@exerzitienhaus-hofheim.de

Zeitpunkt: Fr 11.–So 13.8. 2017 (Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr)

*Dieses Seminar findet im Rahmen der Hofheimer
»Woche der Stille« statt.*

KUNST – MUSIK – TANZ – BEWEGUNG

Rhythmus – Atem – Bewegung

Einfache Übungen der körperlichen Wahrnehmung, Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis nach H.L. Scharing, um leib-seelische Spannungen zu lösen und zu einem inneren Gleichgewicht zu finden. Die Übungen finden überwiegend am Boden liegend statt.

Info: Wer das erste Mal teilnimmt, bitte 10 min vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen.

Kursleitung: Anna Brockdorff

Kosten: 12 € pro Abend

Anmeldung: jeweils bis zum Vortag bei Anna Brockdorff unter: rhythmus_atem_bewegung@gmx.de

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Mi 21.9./12.10./16.11./14.12./18.1./15.2./15.3./19.4./17.5./21.6. (Beginn 19.30 Uhr, Ende 21 Uhr)



Tanz als Gebet

Zur Mitte kommen

Tanz als Gebet – Meditation des Tanzes und Stille – eine bewegte Abendzeit – Kraft schöpfen – leicht werden.

Kursleitung: Jutta Sybon

Kosten: 9 € pro Abend

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: 5.10./2.11./7.12./1.2./5.4./3.5./7.6.
(Beginn 19.30 Uhr, Ende 21 Uhr)



Meditatives Singen

Die meditative Wiederholung des göttlichen Namens oder kurzer religiöser Texte ist eine weit verbreitete Praxis, die in verschiedenen Religionen zu finden ist. Das Singen solch meditativer Texte hilft uns, die in unserem Herzen wohnende Gegenwart Gottes tiefer zu erfahren, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten und uns unserem inneren Gewahrsein zuwenden. Die Wiederholung meditativer Lieder erzeugt heilende Schwingungen in unserem Körper und Geist und bringt innere Harmonie und Frieden.

Elemente: Meditative Lieder aus verschiedenen Kulturen und Sprachen, Tönen von Klängen, Meditation in Stille

Kursleitung: Mary Pullattu MMS, Andrea Stempel

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Sa 24.9/15.10./26.11./28.1./25.2./25.3./29.4./27.5./24.6. (Beginn 17 Uhr, Ende 17.45 Uhr)



Laufen – Essen – Beten

Samstagswanderung mit gemeinsamen Picknick und Andacht

Ein »Pilgertag« mitten im Alltag: Wir treffen uns morgens am Frankfurter Hauptbahnhof und kommen am Nachmittag zurück. Wir fahren mit dem ÖPNV (Gruppenticket) raus aus der Stadt, beginnen mit einem Impuls und wandern miteinander, ein Stück auch im Schweigen. Unterwegs halten wir eine Andacht. Zur Mittagszeit halten wir Rast und teilen das mitgebrachte Essen. Die Touren sind durchschnittlich 12 km lang, die Strecken sehr unterschiedlich. Normale Kondition ist ausreichend, wichtig ist gutes Schuhwerk. Mitzubringen sind eigene Getränke und Essen, das mit den anderen teilbar ist (Picknick).

Treffpunkt: Haupteingangshalle des Hauptbahnhofs links vor der Touristen-Information. Bitte rechtzeitig kommen, damit die Gruppentickets gekauft werden können.

Kursleitung: Andrea Maschke

Kosten: anteilig am Gruppenticket

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig. Bitte entnehmen Sie die genauen Abfahrtszeiten ab Januar 2017 unserer Homepage/unserem Newsletter.

Zeitpunkt: Sa 10.9.
Rund um Weinheim
Treffpunkt 7.50 Uhr (!!), Abfahrt 8.06 Uhr mit der RB 60

Sa 5.11.
Von Wächtersbach nach Bad Soden-Salmünster
Treffpunkt: 9.10 Uhr, Abfahrt 9.26 Uhr mit dem RE 50

Sa 14.1.
Von der Hohemark nach Steinbach und weiter...
Treffpunkt 8.40 Uhr, Abfahrt voraussichtlich 8.54 Uhr
mit der S5

Sa 4.3.
Von der Saalburg nach Köppern
Treffpunkt 8.10 Uhr, Abfahrt voraussichtlich 8.24 Uhr
mit der S5

Sa 6.5.
Am Altrhein auf der Nonnenau
Treffpunkt 8.15 Uhr, Abfahrt voraussichtlich 8.32 Uhr
mit der S9

Sa 24.6.
Von Bensheim zum Fürstenlager
Treffpunkt 7.50 Uhr (!!), Abfahrt voraussichtlich 8.06
Uhr mit der RB 60



Oasentag Meditativer Tanz

»In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir«
(Apg 17,28).

Zu Beginn des neuen Jahres mit Bewegung, meditativem Tanz und Stille zur Mitte finden und mit der Quelle unseres Lebens in Berührung sein.

Kursleitung: Christiana Hanßen MMS, Kristina Wolf MMS

Kosten: 15 €

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Sa 21. 1. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 16.1. anmelden unter Kurs-Nr. 14



Ausstellung »Ich aber will schauen dein Antlitz« (Ps 17,15).

Interpretationen von Andrea Grimm

Zeitpunkt: Mi 1.3.–Sa 15.4.

Nähere Informationen siehe Seite 9



INFORMATIONEN



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

Adresse

Kettelerallee 45 • 60385 Frankfurt am Main
Tel: 069 94548498-0 • Fax: 069 94548498-22
meditationszentrum@bistum-limburg.de
www.meditationszentrum.bistumlimburg.de
Bankverbindung:
IBAN: DE87 5005 0201 0200 3642 00
BIC: HELADEF1822
Frankfurter Sparkasse

Bürozeiten

Dienstag 10–12 Uhr und 16–18 Uhr
Mittwoch 16–18 Uhr
Freitag 10–12 Uhr und 14–16 Uhr

Zu anderen Zeiten können Sie auf den Anrufbeantworter sprechen.

So finden Sie uns

Heilig Kreuz liegt in Frankfurt-Bornheim, Kettelerallee 45, in der Nähe der Eissporthalle bzw. des Festplatzes.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Von der U-Bahn-Haltestelle »Eissporthalle/Festplatz« (U7), Ausgang »Kettelerallee«, 3 Minuten Fußweg; von der Straßenbahn-Haltestelle »Ernst-May-Platz« (Linie 14), 2 Minuten Fußweg.

Mit PKW:

Auf der A 661 Abfahrt »Frankfurt/M-Ost«, B8 Richtung Bornheim/Eissporthalle, nach der Tankstelle an der 2. Ampel rechts in die Kettelerallee einbiegen. Parkplätze finden sich in der Regel rund um die Kirche. Am Abend und am Wochenende können Sie auf dem Platz hinter der Kirche parken, Zufahrt über Wittelsbacherallee, Ortenberger Straße und Löwengasse.

Kooperationspartner

Wir arbeiten mit den folgenden Einrichtungen zusammen und verweisen ergänzend auf ihre jeweiligen Programme:

- www.abtei-kloster-engelthal.de
- www.bildungshaus-salmuenster.de
- www.exerzitionenhaus-hofheim.de
- www.hausamdom.bistumlimburg.de
- www.refugium-hofheim.de
- www.sonnenhaus-beuron.de



Exerzitionenhaus

Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung

Interessante Internetadressen

- www.franziskaner.de
- www.hdb4you.de
- www.kontemplation-in-aktion.de
- www.meditation-frankfurt.org
- www.missionsaerztliche-schwestern.org



Unser Team

Helmut Schlegel OFM

Franziskaner, Priester,
Exerzitien und Meditations-
leiter, Geistlicher Begleiter,
Leiter des Zentrums

Kristina Wolf MMS

Missionsärztliche Schwester,
Pastoralreferentin, Pastoral-
psychologin (Lic. theol.),
Geistliche Begleiterin, Gestalt-
therapeutin, Referentin

Mary Joseph Pullattu MMS

Missionsärztliche Schwester,
Yogalehrerin

Andrea Maschke

Pastoralreferentin,
Gästeführerin, Referentin

Ricarda Moufang

Pädagogin, Pastorale
Mitarbeiterin

Giovanna Caterina De Carlo

Sekretärin

Otmar Niewiem

Küster und Hausmeister

Geistliche Begleitung / Einzelgespräche / Beichtgespräche

Nach persönlicher Vereinbarung

Mitarbeit bei unseren Angeboten

<i>Otto Bammel</i>	Diakon, Meditationsleiter, Frankfurt a. M.
<i>Heide Bodensohn</i>	Fastenbegleiterin, Frankfurt a. M.
<i>Anna Brockdorff</i>	Lehrerin für Rhythmus – Atem – Bewegung, Frankfurt a. M.
<i>Antonia Döbert</i>	Liturgiehelferin, Frankfurt a. M.
<i>Gertrud Dott</i>	Seelsorgerin, Frankfurt a. M.
<i>Norbert Eckart</i>	Schreiner, Frankfurt a. M.
<i>Dr. Beate Glania MMS</i>	Pastoralreferentin, Pastoralpsychologin, Frankfurt a. M.
<i>Andrea Grimm</i>	Künstlerin, Rodgau
<i>Maria Hansmann</i>	Lehrerin für Rhythmus – Atem – Bewegung, Hofheim a. T.
<i>Christiana HanBen MMS</i>	Tanztherapeutin, Bottrop
<i>Dorothea Hillingshäuser</i>	Pfarrerin, Frankfurt a. M.
<i>Dorothea Hofmann</i>	Theologin, Pädagogin, Seelsorgerin, Berlin
<i>Elisabeth Huber</i>	Dipl.-Pflegerin, Kontemplationslehrerin, Geretsried
<i>Barbara Kieninger</i>	Kursbegleiterin, Frankfurt a. M.
<i>Franz-Karl Klug</i>	Pastoralreferent, Meditationsleiter, Frankfurt a. M.
<i>Simone Krämer</i>	Pastoralreferentin, Frankfurt a. M.
<i>Irena Morczinek</i>	Meditationsleiterin, Frankfurt a. M.
<i>Elisabeth Polag</i>	Kursbegleiterin, Butzbach
<i>Herbert Rieger SJ</i>	Jesuit, Leiter des Priesterseminars Sankt Georgen, Frankfurt a. M.
<i>Andreas Roller</i>	Lehrer, Frankfurt a. M.
<i>Jacqueline Schlesinger</i>	missio-Referentin im Bistum Limburg
<i>Jutta Schlier</i>	Malerin, Exerzitienleiterin, Geistliche Begleiterin, Zierenberg
<i>Andreas Schwarz</i>	Schauspieler, Frankfurt a. M.

<i>Andrea Stempel</i>	Förderschullehrerin, Gestaltungspädagogin, Frankfurt a. M.
<i>Michaela Storch OSB</i>	Benediktinerin, Kloster Engelthal
<i>Jutta Sybon</i>	Tanzpädagogin, Frankfurt a. M.
<i>Martin Tschan</i>	Winzer, Heppenheim- Kirschhausen
<i>Dr. Alexander Ullrich</i>	Arzt, Kursbegleiter, Frankfurt a. M.
<i>Michael Vogel</i>	Pianist, Organist, Frankfurt a. M.
<i>Dr. Thomas Wagner</i>	Studienleiter »Arbeit und Soziales in der Einen Welt«, Katholische Akademie Rabanus Maurus, Frankfurt a. M.
<i>Anneliese Wohn</i>	Referentin 3./4. Lebensalter im Bistum Limburg
<i>Peter Wunsch</i>	Theologe, Meditationsleiter, Frankfurt a. M.
<i>Angelika Zinßer</i>	Meditationsleiterin, Frankfurt a. M.



Anmeldung

1. Anmeldungen können per Post, Fax, E-Mail oder Internet erfolgen.
2. Sie gelten als angemeldet, wenn Sie nichts anderes von uns hören. Anmeldebestätigungen werden für alle Kurse verschickt, die in Hofheim, Bad Soden-Salmünster und Beuron stattfinden.
3. Für Veranstaltungen in unserem Zentrum gilt: Die Kostenbeiträge sind Richtwerte. Zahlen Sie bitte bar beim ersten Treffen. Menschen mit geringem Einkommen und Kulturpassinhaber/innen können Ermäßigung erhalten, andere können unseren Solidaritätsfonds unterstützen.

Verpflegung

Bei Veranstaltungen in unserem Zentrum ist die Verpflegung nicht in den Kostenbeiträgen enthalten. Bei ganztägigen Veranstaltungen kann für die Teilnehmer/innen eine Pizza ins Zentrum bestellt werden. Auch Selbstverpflegung ist möglich. Getränke und fair gehandelte Produkte können im Zentrum gekauft werden.

Bitte mitbringen

Für Veranstaltungen in der Krypta empfehlen wir Socken und bequeme Kleidung.

Newsletter

Wir informieren in der Regel einmal im Monat mit einem Newsletter über unser laufendes Programm und Veranstaltungen, die wir zusätzlich anbieten. Wenn Sie diesen Newsletter erhalten möchten, lassen Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse zukommen.

Anmeldung



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

Heilig Kreuz
Zentrum für christliche Meditation
und Spiritualität
Kettelerallee 45
60385 Frankfurt am Main

Bitte per Post an unsere Adresse oder per Fax an 069 94548498 22 senden!

Anmeldungen sind auch auf der Homepage www.meditationszentrum.bistumlimburg.de sowie per E-Mail (meditationszentrum@bistum-limburg.de) möglich. Bitte geben Sie die hier vermerkten Anmeldeinformationen an!

■ Ich möchte gerne künftig das Programm des Meditationszentrums zugeschickt bekommen.

■ Ich möchte gerne künftig den Newsletter des Zentrums per E-Mail erhalten.

Meine E-Mail-Adresse:

.....

Anmeldung

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Kurs: Kurs-Nr.:

Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon E-Mail

Datum, Unterschrift

Adresse



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

Kettelerallee 45 • 60385 Frankfurt am Main
Tel: 069 94 54 84 98-0 • Fax: 069 94 54 84 98-22
meditationszentrum@bistum-limburg.de
www.meditationszentrum.bistumlimburg.de
Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse
IBAN: DE87 5005 0201 0200 3642 00
BIC: HELADEF1822

Bürozeiten

Dienstag 10–12 Uhr und 16–18 Uhr
Mittwoch 16–18 Uhr
Freitag 10–12 Uhr und 14–16 Uhr

Zu anderen Zeiten können Sie auf den Anrufbeantworter sprechen.

So finden Sie uns

Heilig Kreuz liegt in FrankfurtBornheim, Kettelerallee 45, in der Nähe der Eissporthalle bzw. des Festplatzes.


Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Von der U-Bahn-Haltestelle »Eissporthalle/Festplatz« (U7), Ausgang »Kettelerallee«, 3 Minuten Fußweg; von der Straßenbahn-Haltestelle »Ernst-May-Platz« (Linie 14), 2 Minuten Fußweg.

Mit PKW:

Auf der A 661 Abfahrt »Frankfurt/M-Ost«, B8 Richtung Bornheim/Eissporthalle, nach der Tankstelle an der 2. Ampel rechts in die Kettelerallee einbiegen. Parkplätze finden sich in der Regel rund um die Kirche. Am Wochenende können Sie auf dem Platz hinter der Kirche parken, Zufahrt über Wittelsbacherallee, Ortenberger Straße und Löwengasse.

IMPRESSUM

V. i. S. d. P.: Helmut Schlegel, Heilig Kreuz,
Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität,
Kettelerallee 45, 60385 Frankfurt am Main
Foto auf dem Titel: Helmut Schlegel; weitere Fotos: Andrea
Grimm (Christus-Ikone), Mary Pullattu MMS, Kristina Wolf MMS
Klimaneutral gedruckt auf Recystar (100 % Altpapier)
Realisation:  meinhardt www.meinhardt.info, 7/2016